

Phytotherapie für Mann und Frau **Schwerpunkt: hormonelle Umstellung im Klimakterium**

Beschreibung

Der weibliche „Wechsel“ ist ein natürlicher Übergang in eine neue Lebensphase, der für viele Frauen oft mit einer großen körperlichen und emotionalen Herausforderung verbunden ist. Die Mehrfachbelastung unseres modernen Alltags, Dauerstress, Beziehungsprobleme und mangelnder Ausgleich können zu einem verfrühten Klimakterium oder körperlich-seelischem Unbehagen im Wechsel beitragen. Allgemeine und typische Begleiterscheinungen des Klimakteriums sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit und wechselhafte Gefühlssituationen. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität der Frau in dieser Lebensphase und belasten oft auch die Beziehung zu ihren Liebsten.

Folgende Kräuter helfen in der Zeit der hormonellen Umstellung im Klimakterium.

Ausgewählte Kräuter zur Unterstützung der Frau im Wechsel

Traubensilberkerze ist eine Kardinalheilpflanze zur sanften Unterstützung der Hormonregulation in den Wechseljahren. Auf emotionaler Ebene unterstützt die Traubensilberkerze die Themen von Loslassen, Trennung, Verabschiedung. Diese Unterstützung ist vielen Frauen willkommen, vor allem wenn die Kinder das Elternhaus verlassen und diese neue Lebenssituation sowohl im körperlichen wie im seelischen Bereich eine Neuorientierung erfordert. Die Traubensilberkerze vermag zu einer Verbesserung der Lebensqualität während des Klimakteriums beizutragen. Die sinnliche Lust erfährt durch die Silberkerze in dieser Lebensphase oftmals wieder einen reizvollen Impuls.

Rotklee unterstützt als heimischer Sojaersatz hilfreich die Regulation im Wechselbad der Hormone und steigert spürbar das Wohlbefinden in den Wechseljahren. Rotklee aktiviert die psychische Stabilität und gibt der Lebenslust neuen Schwung. Salbei fördert vor allem den Östrogenhaushalt. Seine schweißregulierende Wirkung wird bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen im Wechsel besonders geschätzt.

Frauenmantel unterstützt regulierend den Progesteron-Haushalt im Klimakterium und festigt die Beckenbodenmuskulatur. Die Pflanze unterstützt das Immunsystem und schützt somit die Gelenke und Schleimhäute. Frauenmantel gleicht wohltuend, belastende Stimmungsschwankungen aus. Er hilft der Frau sich gegen emotionale Übergriffe abzugrenzen und stärkt ihre weibliche Ausstrahlung.

„Klimax-Kräuter“ für Körper, Geist und Seele

Klimakterium, Kinder aus dem Haus, Karriere und Existenz gesichert, Höhen und Tiefen im Leben gelebt: Die Frau erreicht nun einen Lebensabschnitt des genussvollen Erlebens eigener Wünsche und Bedürfnisse. Dem Auskosten der vielfältigen Schönheit des Lebens steht nichts mehr im Wege. Mit dem Versiegen der Menstruation hat die Frau nun alle Kräfte für sich, vorausgesetzt sie ist bereit, diese Kräfte anzunehmen und für sich umzusetzen.

Ich empfehle in der Praxis eine Mischung der genannten Kräuter– wie zum Beispiel Alpengesen® Klimax Kräuterkomplex. Diese helfen das Feuer des Wechsels zu kanalisieren und dessen Qualitäten zu nutzen. Energiefeuer statt Schweißausbrüche, Zeitgewinn durch verringertes Schlafbedürfnis statt Schlaflosigkeit, Charisma und schillernde Lebenserfahrung statt Streben nach Faltenfreiheit dürfen nun das Motto sein und mit Lebensfreude gelebt werden.

Die Frau hat so im Wechsel die Möglichkeit, das auflodernde Feuer der tanzenden Hormone im Sinne ihrer Lebensqualität zu nutzen.

Anwendungsbereich

Unterstützt die Frau im Wechsel und begleitet sie durch die Zeit der hormonellen Umstellung. Fördert die Adaption und Lebensqualität auf dem Weg in eine neue Lebensphase. Harmonisiert den Energie- und Temperaturhaushalt und unterstützt den Schlaf, die emotionale Ausgeglichenheit sowie Denk- und Konzentrationsvermögen im Klimakterium.

Praxistipp

Therapieempfehlung

Tropfen Alpansegen® Klimax Kräuterkomplex immer in wenig Wasser verdünnt einnehmen, vorerst mit 3 x 5 Tropfen täglich beginnen. Wirkung beobachten, wenn nötig in kleinen Schritten die Einnahmemenge erhöhen - bis zu 20 Tropfen pro Einnahme.

Ulrike Köstler